

リビングガイド

Living Guide

もりおか

生活情報

Vol. 113

作成：盛岡市交流推進部文化国際課・(公財)盛岡国際交流協会

〒020-8530 盛岡市内丸12-2 TEL: 019-626-7524 FAX: 019-622-6211

EMAIL: bunkakokusai@city.morioka.iwate.jp または info@mira-morioka.com



ホームページ

もりおかこくさい
盛岡国際
こうりゅうきょうかい
交流協会



ホームページ



協会キャラクター モリオー

[やさしい日本語](#)

[English](#)

[中文](#)

2022年 3月1日号
[令和4年] No. 1572

廣報もりおか

中央卸売市場ってどんなトコ?

盛岡市中央卸売市場は、毎日の食事に欠かせない野菜や果物、畜産品も、真正な産地で、迅速に、安定的に消費者の皆さんに届けたい。朝の第一声の仲卸市場です。売上の集約や流通の仕組み、設備などを紹介します。
【問】中央卸売市場課 課 019-626-1000

新型コロナウイルス感染症に関連して、感染者・濃厚接触者、医療従事者に対する業務や施設に基づく差別を行うことは許されません。正確な情報入手し、冷静な行動に努めましょう。

目次
1-3 盛岡市中央卸売市場ってどんなトコ?
4-5 あいのなはん
6 後援者賞状制度
7 国民健康保険
8-9 イベント情報・休日救急当番表
10-11 もりおかインフォ
12 新型コロナワクチンQ&A
3Rマイスター・空き家を考える

発行/盛岡市 〒020-8530 盛岡市丸12-2
発行部局/019-626-7524 FAX/019-622-6211
編集/盛岡市文化国際課 課 019-626-7524
発行/公財盛岡国際交流協会 課 019-626-7524(編集) info@city.morioka.iwate.jp

印刷/印刷局 印刷局 印刷局
発行/印刷局 印刷局 印刷局

ホームページ
<http://www.city.morioka.iwate.jp/>

facebook
[facebook.com/morioka/](https://www.facebook.com/morioka/)

Twitter
twitter.com/morioka/

こくみんけんこうほけん ◎国民健康保険について

◎About National Health Insurance

◎关于国民健康保险

ひっこ おお で ◎引越しなどで ごみが 多く 出たときの すかた 捨て方

◎How to dispose large amount of garbage during your move

◎搬家等原因产生大量垃圾时如何处理

こくみんけんこうほけん ◎国民健康保険について

こくみんけんこうほけん
国民健康保険に 入るときや やめるときは 市
やくしよで てづつきが ひつよう
役所で 手続きが 必要です。

国民健康保険

病気やけがのときに安心して医療を受けられ、また、全ての人が国民健康保険に加入することになっています。国民健康保険の制度についてお知らせします。
【広報】D1-1003549

就職・退職をする人へ^{1/2} 届け出をお忘れなく!

就職や退職などの異動が多くなるこの時期、新たに国民健康保険（以下、国保）に加入するときや、国保から他の健康保険に移るときなどは、**国保窓口**へ届け出が必要です。
加入の届け出が完了すると、資格が喪失した月まででの納付が滞り続きます。また、納付の滞りにより、国保料が滞り続きます。

3月31日に任意継続が終了する人は、**国保加入の事前受付**ができます
3月31日までの健康保険の任意継続資格が終了し、4月1日曜日から市国保に加入することが決まっている人は、事前に加入の届け出ができます。郵送でも届け出ができます。国保健康保険料滞り（以下、国保滞り）は4月4日曜日から順次加算します。

★国保窓口

- 健康保険課（市役所本庁舎1階）
- 総合支所
- 玉山総合支所健康保険課
- 各支所

届け出が必要な場合

- 国保に加入する
- 国保が国民健康保険などの資格がなくなった
- 他の健康保険の資格喪失が完了した
- 【持ち物】①健康保険資格喪失証明書（職場で発行）②本人確認書類*
- 国保から移る
- 職種の健康保険などに加入した
- 他の健康保険の資格喪失として認められた
【持ち物】①新しい健康保険または健康保険資格喪失証明書②国保本人確認書類*
- 学生の転居
- 市の国保加入者が進学のために転出した場合、手続きをすることで、3日続きの保険証を使用することができます。
【持ち物】①健康保険資格喪失証明書②本人確認書類*
- *免許証やマイナンバーカード、パスポートなど

マイナンバーカードが健康保険証として利用できます

令和3年10月から、全ての健康保険においてマイナンバーカードが健康保険証として利用できるようになりました。利用できる健康保険は、国民健康保険、健康保険証として利用するためには、マイナンバーカードの申請申し込みが必要で、詳しくは、下のQRコードでご確認ください。
【QR】マイナンバー総合フリーダイヤル ☎120-95-0178

一部負担金の減免など

災害や事業の休・廃止により収入が激減し、かつ収入と負担額が生活保護基準より少ない人は、国民健康保険の一部負担金の減免が受けられることがあります。詳しくは、健康保険課へお問い合わせください。
※減免申請が完了した後も、収入が回復によって一部負担金の増額に該当する場合があります。

国民健康保険の問い合わせ
届り先、掲載はこちら

▶健康保険課・納税連絡係・課税内容：受付課電話☎13-8437
▶保険給付：給付係☎13-8436 ▶納付相談・口座振替：徴収係☎13-8438
▶入居サポート・給付係連絡係：業務係☎26-7527
※転居・転入に伴う国保の加入・脱退は市民生活課電話☎13-8309

こくみんけんこうほけん 「国民健康保険」に 入る時

- ・入っていた健康保険をやめたとき（会社をやめたときなど）
- ・持ち物：健康保険資格喪失証明書（健康保険の資格がなくなったことを証明する書類）・本人確認書類（免許証やマイナンバーカード、パスポート、在留資格カードなど）

こくみんけんこうほけん 「国民健康保険」をやめる時

- ・ほかの健康保険に入った
- ・持ち物：新しい保健証または健康保険資格取得証明書（健康保険の資格があることを証明する書類）・盛岡市国保の保険証・本人確認書類（免許証やマイナンバーカード、パスポート、在留資格カードなど）

そのほか

- ・名前が変わった、盛岡市内で引越したときも手続きが必要です。
- ・転入（ほかの町から盛岡市に引越してきた）・転出（盛岡市からほかの町へ引越す）場合の国保の手続きは、住民票の手続きの時に合わせてすることができます。

◎マイナンバーカードが健康保険証として使えます。

健康保険証として使うためにはマイナポータルサイトで先に申し込みが必要です。
詳しくはこちら



◎引越しなどで **ごみが 多く 出たときの 捨て方**

引越しなどの 時に **ごみが 多く 出たときは 普段 捨てている 場所に 一度に 出すことは できません。**

どちらかを **選んで 出します。 お金が かかります。**

①次の **表の 場所に 自分で 持っていく**

②ごみを **集める 業者に 自分で 頼む**

ちいき 地域	もちこみ できる 場所	かかるお金
もりおかちいき 盛岡地域	クリーンセンター TEL663-7153 ※燃えるゴミと 古紙だけ リサイクルセンター TEL685-2151 ※燃えないゴミと 資源ゴミ (びん・缶・ペットボトル)	いちどに もちこむ りょうが 200 kg以上の 場合は 1,100円。以降、10 kgまで ごとに 50円 増える。
となんちいき 都南地域	もりおか しわちくかんきょうしせつくみあいせいそう 盛岡・紫波地区環境施設組合清掃センター TEL697-3835 さきに よやくが ひつよう。よやくTEL613-3501 あつ 集めに きてもらう ことも できる。TEL697-3865	10 kgまでごとに 105円。 なま 生ごみは 10 kgまでごと に 30円。
たまやまちいき 玉山地域	いわて たまやませいそうじぎょうじよ 岩手・玉山清掃事業所TEL682-0552	10 kgまでごとに 50円。

クリーンセンター

https://www.city.morioka.iwate.jp/kurashi/gomi_recycle/clean_center/index.html

リサイクルセンター

https://www.city.morioka.iwate.jp/kurashi/gomi_recycle/recyclingcenter/index.html

ごみの持ち込み (都南地域)

https://www.city.morioka.iwate.jp/kurashi/gomi_recycle/gomidashikata/1001161.html

ごみの持ち込み (玉山地域)

https://www.city.morioka.iwate.jp/kurashi/gomi_recycle/gomidashikata/1001210.html

◎便利なごみ分別アプリ『さんあ〜る』

- ・ごみを 集める 日を 教えて くれます。
- ・捨て方を 調べる ことが できます。
- ・英語・中国語・ベトナム語に対応!

収集日を 忘れがち... 分別の仕方が 分からない...

【主な機能】

- 通知機能
収集日を当日または前日にお知らせ!
- カレンダー機能
収集日が一目で分かる!
※英語・中国語・ベトナム語にも対応
- 分別辞典機能
品目ごとの分け方も検索できる!

資源・ごみ分別アプリ
『さんあ〜る』で解決!

アプリのダウンロードはこちら




※アプリは無料ですが、ダウンロードなどに伴う通信料は、利用者負担です

◎How to dispose large amount of garbage during your move

Putting out large amount of garbage all at once to your usual collection site is not allowed.

Below are the ways for disposing large quantity. (You may get charged.)

①Bring it to the location below yourself.

Region	Where to bring	Money it costs
Morioka area	Clean center/ TEL663-7153 ※Only burnable and used paper	If you bring 200 kg or more garbage at once, it will cost 1,100 yen. After that, it will increase by 50 yen for every 10 kg.
	Recycle center/ TEL685-2151 ※Non-burnable garbage and recyclable waste (Bottles, cans, PET bottles)	
Tonan area	Morioka ・ Shiwa District Environmental Facility Association Cleaning Center/ TEL697-3835 Reservations are required in advance. Reservations TEL613-3501 You can also have them come to collect. TEL697-3865	105 yen for every 10 kg. 30 yen for every 10 kg for kitchen waste
Tamayama area	Iwate ・ Tamayama Cleaning Office/TEL682-0552	50 yen for every 10 kg

Clean center

https://www.city.morioka.iwate.jp/kurashi/gomi_recycle/clean_center/index.html

Recycle center

https://www.city.morioka.iwate.jp/kurashi/gomi_recycle/recyclingcenter/index.html

Bringing in garbage (Tonan area)

https://www.city.morioka.iwate.jp/kurashi/gomi_recycle/gomidashikata/1001161.html

Bringing in garbage (Tamayama area)

https://www.city.morioka.iwate.jp/kurashi/gomi_recycle/gomidashikata/1001210.html

②Call garbage collector yourself for collection

◎ “San R (3R)” application. Useful App. for sorting out Trash.

If you are not sure of how to sort out your trash,

○What is the App for?

- Tells you garbage/waste collection schedule.
- Tells you how to sort out garbage/waste.
- Sends you a notification on your garbage/waste collection date.

収集日を
忘れがち…

分別の仕方が
分からない…

資源・ごみ分別アプリ
『さんあ〜る』で解決!



【主な機能】

- 通知機能
収集日を当日または前日にお知らせ!
- カレンダー機能
収集日が一目で分かる!
※英語・中国語・ベトナム語にも対応
- 分別辞典機能
品目ごとの分け方も検索できる!

アプリのダウンロードはこちら




※アプリは無料ですが、ダウンロードなどに伴う通信料は、利用者負担です

◎关于国民健康保险

国民健康保険

高度やけがのときに安心して医療を受けられるよう、全ての人が国民健康保険に加入することになっています。国民健康保険の制度についてお知らせします。
【広報101】1003549

就職・退職をする人へ 届け出をお忘れなく！

就職や退職などの異動が多くなるこの時期、新たに国民健康保険（以下、国保）に加入するときに、届出から市の事務手続きを怠らなすこと。国保加入への届け出が必要です。

届出の届け出が行われると、資格が発生した日またはその属する日をもって国保が開始されます。

4月15日締切！

3月31日以前に任意継続が終了する人は国保加入の事前受付ができます

3月31日以前に他の健康保険の任意継続資格が終了し、4月1日曜日から市の国保に加入することが決まっている人は、事前に加入の届け出ができます。届出でも届け出が可能です。国民健康保険資格取得（以下、国保証）は4月4日曜日から順次郵送します。

★国保窓口

・健康保険課（市役所本庁舎1階）
・都市生活支所
・玉山総合事務所健康保険課
・各支所

届け出が必要な場合

●国保に加入する

- ・属する健康保険などの資格がなくなった
- ・他の健康保険の被扶養者から外れた

【持ち物】①健康保険資格喪失証明書（職域で発行）②本人確認書類

●国保から脱退する

- ・他の健康保険などに加入した
- ・他の健康保険の被扶養者として認められた

【持ち物】①新しい健康保険または健康保険資格取得証明書②国保証③本人確認書類

●学生の転出

他の健康保険加入者が進学のために転出した場合、手続きをすることで、引き続き市の保険証を使用することができます。

【持ち物】①国民健康保険学生特例申請書②本人確認書類
※保険証やマイナンバーカード、パスポートなど

マイナンバーカードが健康保険証として利用できます

令和3年10月から、全ての健康保険においてマイナンバーカードが健康保険証として利用できるようになりました。利用できる健康保険は、国民健康保険、健康保険証として利用するためには、マイナンバーカードでの登録申し込みが必要です。詳しくは、下の2点のリンクからご確認ください。

【お問い合わせ】総合コールセンター
☎0120-95-0178

一部負担金の減免など

災害や事業の休業、休業により収入が激減し、かつ収入と負担額が生活保護基準より少ない人は、定額負担の窓口で現金か一部負担金の減免が受けられることがあります。詳しくは、健康保険課に付添いお尋ねください。

※減免が受けられない場合でも、収入の状況によっては一部負担金の軽減となる場合があります。

◆健康保険証・納税通知書・課税内容：交付課 ☎613-8437
◆保険給付：給付課 ☎613-8436 ◆持ち回り・口座振替：徴収課 ☎613-8438
◆入居ドック・給付健康指導：差別課 ☎613-8527
◆届出・転入・転出の届出・脱退：市民生活課 ☎613-8309

加入或退出国民健康保险时，需要在市政府办理手续。

什么样的时候需加入“国民健康保险”？

- 当您退出公司等健康保险时（例如当您公司辞职时）
- 携带物品：健康保险资格丧失证明书（证明您已失去健康保险资格的文件）、身份证明文件（驾驶执照、个人编号卡、护照、在留卡等）

什么样的时候退出“国民健康保险”？

- 当您加入其他健康保险时
- 携带物品：新的健康保险证或健康保险资格取得证明书（证明您拥有健康保险资格的文件）、盛冈市国民健康保险证、身份证明文件（驾驶执照、个人编号卡、护照、在留资格卡等）

其他

- 姓名变更、或在盛冈市内搬家时也需要办理手续。
- 迁入（从其他城市搬到盛冈市）或迁出（从盛冈市搬到其他城市）的国民健康保险手续可以与办理住民票的手续同时进行。

◎个人编号卡可以用作健康保险证。

要将其用作健康保险证，您需要提前在 My Portal Site 网站上申请。点击这里了解详情→

◎搬家等原因产生大量垃圾时如何处理

如果搬家时垃圾多，不能一次性扔到平时扔出的地方。

需要大量垃圾处理时，请从以下两个方法中选择处理方法。这将需要承担费用。

- ① 将其带到下表中的场所
- ② 自己委托垃圾收集公司

地区	可以带入的地方	费用
盛冈地区	清洁中心/ TEL 663-7153 ※只可烧垃圾和废纸	一次带入 200 公斤以上时为 1,100 日元。之后每 10 公斤增加 50 日元。
	回收中心/ TEL 685-2151 ※不可燃垃圾和可回收垃圾（瓶、罐、塑料瓶）	
都南地区	盛冈/紫波地区环境设施组合清洁中心/ TEL 697-3835 需提前预约。预约 TEL 613-3501 您也可以委托他们来收集/ TEL 697-3865	每 10 公斤 105 日元。生活垃圾为每 10 公斤 30 日元
玉山地域	岩手・玉山清扫事务所/ TEL 682-0552	每 10 公斤 50 日元

清洁中心

https://www.city.morioka.iwate.jp/kurashi/gomi_recycle/clean_center/index.html

回收中心

https://www.city.morioka.iwate.jp/kurashi/gomi_recycle/recyclingcenter/index.html

带入垃圾（都南地区）

https://www.city.morioka.iwate.jp/kurashi/gomi_recycle/gomidashikata/1001161.html

带入垃圾（玉山地域）

https://www.city.morioka.iwate.jp/kurashi/gomi_recycle/gomidashikata/1001210.html

◎您想了解扔出垃圾的日程及怎么分类垃圾时，请使用垃圾分类应用程序（APP）「さんあ〜る」。

○您可以通过该应用程序了解如下内容：

- ・资源、垃圾收集日程
- ・到收集日期可以收到通知
- ・垃圾如何分类

収集日を
忘れがち… 分別の仕方が
分からない…

資源・ごみ分別アプリ
『さんあ〜る』で解決！



【主な機能】

- 通知機能
収集日を当日または前日にお知らせ！
- カレンダー機能
収集日が一目で分かる！
※英語・中国語・ベトナム語にも対応
- 分別辞典機能
品目ごとの分け方も検索できる！

アプリのダウンロードはこちら



App Store
ダウンロード



GET IT ON
Google Play

※アプリは無料ですが、ダウンロードなどに伴う通信料は、利用者負担です